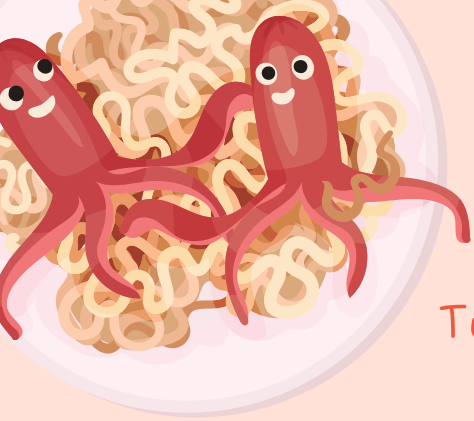


Μικρές Διατροφικές συμβουλές για Σνακ στο σχολείο



- Τοστ χαλαπούλα-τυρί-ντομάτα-μαρούλι
- Τοστ με φυστικοβούτυρο ή ταχίνι μπανάνα και μέλι
- Σπιτική τυρόπιτα
- Μία μπανάνα και ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης
- Μία τορτίγια με τυρί-χαλοπούλα και ένα βραστό αυχό
- Ένα βραστό αυχό δύο φρυγανιές ή κριτσίνια και ένα φρούτο
- Σπιτικό κέικ και ένα ποτήρι γάλα
- Ομελέτα με λαχανικά και μία φέτα ψωμί





Μικρές Διατροφικές συμβουλές για Σνακ στο σχολείο



Τι να αποφεύγουμε...

Χυμούς συσκευασμένους

Μπάρες δημητριακών συσκευασμένους

Γλυκά, σοκολάτες, ξηρούς καρπούς

Τηχανιτά

Σφολιάτες

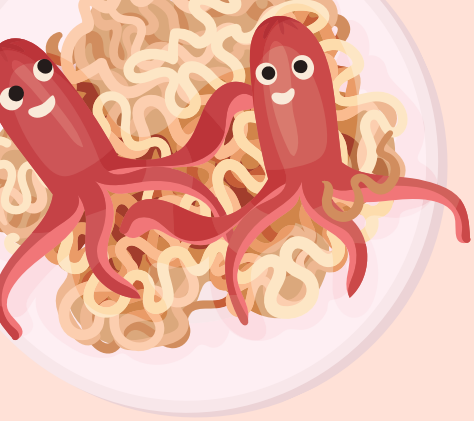
Σημαντικό:

Τα παραπάνω δεν τα αφαιρούμε τελείως από την διατροφή των παιδιών, περιορίζουμε ωστόσο την συχνότητα. Όχι καθημερινά!



ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΗΡΩΝ ΘΗΡΑΣ
2022-2023





Ευχαριστούμε!!!



ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΗΡΩΝ ΘΗΡΑΣ
2022-2023

